

112年度 C 級自由車教練講習會 實施辦法

- 一、依據：中華民國體育運動總會體總業字第 112○○○○○○○○ 號函核定辦理。
- 二、宗旨：提升我國整體自由車運動水準，特辦理本活動。
- 三、指導單位：中華民國體育運動總會。
- 四、主辦單位：中華民國自由車協會。
- 五、協辦單位：嘉義市體育會。
- 六、承辦單位：嘉義市體育會自由車委員會。
- 七、授課日期：112 年 07 月 14 日(五)~16 日(日) 共三天。
- 八、地點：嘉義市再耕園 (嘉義市玉康路 160 號)
- 九、講師：由國內運動科學知名講師及自由車專家擔任。
- 十、名額：40 名為限 (報名人數超過時，以報名先後順序錄取)，10 人以上即開班。
- 十一、實施方式：
 - (一) 由嘉義市體育會自由車委員會規劃課程、遴聘講師，以集中上課方式辦理。
 - (二) 本講習會上課共計 24 小時。
 - (三) 講習會期間中餐由承辦單位提供，交通、住宿事宜請自行處理，請學員自備水杯。
- 十二、報名資格：具備下列所有資格者。
 - (一) 年滿 20 歲以上。
 - (二) 高級中等學校(高級職業學校)以上畢業(含同等學業)。
 - (三) 對自由車運動和訓練有興趣者。
- 十三、報名手續：
 - (一) **一律採線上報名，不受理電話報名及臨時報名**
報名網址：[嘉義市體育會自由車委員會FB粉專](#)。
 - (二) 報名時，須準備下列資料：
 1. 報名表 (填寫線上表單：<https://reurl.cc/8jy0oX>)。
 2. 最近二吋半身相片(線上表單，檔案上傳)。
 3. 身分證正反面影本(線上表單，檔案上傳)。
 4. 檢附最近一個月內核發之警察刑事紀錄(良民證)，檔案上傳，報到時繳交。
 5. 報名費轉出帳號 後5碼。
 6. 報名費：C 級教練新臺幣 3500 元整，限額40人 (3日課程)。
匯款至承辦單位帳號：嘉義彌陀郵局
帳號：0051181-0304070
戶名：嘉義市體育會自由車委員會
(報名費含講師費、教材費、茶點、午餐費、保險、證照費)。
 7. 上述資料如不齊全者，恕不受理報名。(截止日期未繳交費用者視同放棄)。
 8. 報名截止日期：112 年 07 月 05 日 12:00 止。

- 十四、 報到日期：112 年07月14~16日上午 08：00 前
- 十五、 報到及上課地點：**嘉義市再耕園（嘉義市玉康路160號）**
- 十六、 上課相關規定：參加學員必需全程參與課程。
- 十七、 修滿全部課程，並經考試**70** 分及格者，經承辦單位呈報**中華民國體育運動總會**核准後，核發**C 級教練證**。
- 十八、 本實施辦法經報請中華民國體育運動總會、教育部體育署核准後實施，修正時亦同。
- 十九、 課程介紹
1. 實務操作：從規則面、案例及進行讓學員了解場地賽的運作細節，訓練方向、課表開立及實施與檢測。
 2. 強化教練證的實質內容，並將機械師證等落實。
 3. 本講習會一率採取線上報名，機會有限，額滿立即截止。
- 二十、 報名相關事宜請洽：0912185701 宋賢宗先生。

課程表

日期 時間		07 月14 日 (星期五)	07 月15 日 (星期六)	07 月16 日 (星期日)
第一節	08：00 至 08：50	始業式	機械維修 實務操作	奧會模式 與國際現況 運動禁藥
		性別平等教育		
第二節	09：00 至 09：50	運動心理學	機械維修 實務操作	自由車 運動術語[專業外語]
第三節	10：00 至 10：50	教練管理學	兒童訓練安全 權力認知	自由車運動 規則
第四節	11：00 至 11：50	運動團隊經營 管理	運動傷害防護 及急救	自由車運動 規則
午休				
第五節	13：00 至 13：50	運動生理學	公路車 實務操作	運動教練 訓練學
第六節	14：00 至 14：50	運動營養學	公路車 實務操作	運動 選才學
第七節	15：00 至 15：50	場地車 實務操作	基礎 重量訓練	教練職責及 素養
第八節	16：00 至 16：50	場地車 實務操作	基礎 重量訓練	考試測驗 結業式